

مالک زندگی خودت باش

همان کسی نباشید که دیگران از شما انتظار دارند، بلکه همان کسی باشید که هستید

■ نویسنده:

جوردن پی دولی

■ مترجم:

فهیمة فتحی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : دولی، جردن لی Dooley, Jordan Lee

عنوان و نام پدیدآور : مالک زندگی خودت باش؛ همان کسی نباشید که دیگران از شما انتظار دارند، بلکه همان کسی باشید که هستید/ نویسنده جوردن لی دولی؛ مترجم: فهیمه فتیحی، ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۲۳۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۹۰-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

یادداشت : عنوان اصلی: Own your everyday: overcome the pressure to prove and show up for what's, 2019.

عنوان دیگر : همان کسی نباشید که دیگران از شما انتظار دارند، بلکه همان کسی باشید که هستید.

موضوع : زنان مسیحی -- زندگی مذهبی

موضوع : Christian women -- Religious life

شناسه افزوده : فتیحی، فهیمه، ۱۳۶۶ - مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره : BV ۴۵۲۷

رده بندی دیویی : ۲۴۸/۸۴۳

شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۱۴۷۴۲



www.ketab.ir

مالک زندگی خودت باش

نام کتاب

جوردن لی دولی

نویسنده

فهیمه فتیحی

مترجم

الناز خجسته

ویراستار

علی غلامی

ناظر چاپ

دوم، ۱۴۰۰

نوبت چاپ

۱۱۵۰ نسخه

شمارگان

۷۵۰۰۰ تومان

قیمت

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۹۰-۸

شابک

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتیما داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آرایان محفوظ است »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹.....	مقدمه: با خوش رویی پذیرای روحیه آشفته تان هستیم.....
۱۷.....	بخش اول: از کجا شروع کنیم؟.....
۱۹.....	یک: عبور از میان دیوارها غیرممکن است.....
۲۱.....	قدم بلند.....
۲۴.....	آخرین قدم بلند به سوی ابدیت.....
۲۸.....	دیوارها فقط ساخته ذهن خودتان هستند.....
۳۱.....	دو: واقعاً به دنبال چه هستید؟.....
۳۶.....	آیا شما هم بیش از حد به هر چیزی فکر می کنید؟ اگر این طور است، دست تان را بالا ببرید.....
۳۸.....	یک کشف غیرمنتظره.....
۴۳.....	سه: رشد و پیشرفت از درون آغاز می شود.....
۴۹.....	از قلبت شروع کن.....
۵۲.....	خودتان را مسبب ایجاد اتفاقات خوب و بد زندگی تان بدانید.....
۵۴.....	قلبتان را زیرورو کنید.....
۵۹.....	بخش دوم: چگونه خودم را رها سازم.....
چهار:	درمان اختلال خودحقه بازپنداری از طریق انجام اقدامات کوچک ولی مستمر
۶۱.....	و هدفمند.....

چرا از «امتحان کردن چیزهای جدید» و تجسم رؤیاهای به ظاهر دستنیافتنی دوری می‌کنیم؟ ۷۲

۱. انتظارات دیگران از ما و انتظارات خودمان از خودمان ۷۲

۲. نظرات ۷۳

۳. جعبه‌ها و برجسب‌ها ۷۴

۴. خطر دستپاچه‌شدن ۷۶

نکاتی برای درمان اختلال خودحقه‌بازپنداری ۷۷

۱. بیشتر سؤال کنید و آموزش‌پذیر باشید ۷۸

۲. خود را همان‌طور که هستید، قبول کنید و از همان‌جا قدم اول را برای پیشرفت بردارید ۷۸

۳. خودتان را برای شکست خوردن آماده کنید ۷۹

۴. نگرستان به شکست را تغییر دهید ۷۹

۵. قدم‌های کوتاه ولی مستمر و روبه‌رشد بردارید ۸۰

به خود اجازه خيال‌پروری دهید ۸۱

پنج: درمان اختلال ناامیدی با طریق تغییر نگرش ۸۳

جست‌وجوی بی‌تابانه برای یافتن علت بروز اتفاقات نامبارک ۸۸

درس‌های مهمی که باید آموخت ۹۴

۱. نگرستان را عوض کنید ۹۴

۲. به پیشرفت‌های احتمالی‌تان دل نبندید ۹۶

۳. به سکوه‌های پرش موقتی وابسته نشوید ۹۷

۴. قدردان اتفاقات بد زندگی و احساس ناامیدی حاصل از آن باشید ۹۹

تا الآن چیزی را از دست نداده‌اید ۹۹

شش: درمان عذاب‌وجدان با روش اعتراف به گناهان ۱۰۵

دری که هرگز نگشودم ۱۱۲

اعتراف به کرده‌ها واقعاً شفابخش است ۱۱۷

راستی یادم رفت بگویم ۱۲۲

۱. با افراد سالم دوست شوید ۱۲۲

۲. محرک عادت‌های نامناسب را بشناسید و آن‌ها را از میان ببرید..... ۱۲۳
۳. ابتدا هدفی را تعیین و بعد حدودمرزی برایش مشخص کنید..... ۱۲۴
۴. از کمک گرفتن شرم نکنید..... ۱۲۶
- هفت: درمان اختلال مقایسه خود با دیگران از طریق همدردی با آن‌ها..... ۱۲۷
- اگر خود را با دیگران مقایسه کنید، به جایی نمی‌رسید..... ۱۳۰
۱. ظاهر، موفقیت و جایگاه خود را با ظاهر، موفقیت و جایگاه دیگران مقایسه می‌کنیم..... ۱۳۲
۲. زندگی واقعی فعلی‌ام را با زندگی ایده‌آل و مطابق با انتظاراتم مقایسه می‌کنم..... ۱۳۳
۳. مشکلاتمان را با مشکلات دیگران مقایسه می‌کنیم..... ۱۳۴
- راهکارهایی که کمک کرد از مقایسه خود با دیگران دست بردارم..... ۱۳۶
۱. هنگام انجام هر کار، مدام به خود گوشزد کنید که هدف از انجامش چیست..... ۱۳۷
۲. افکار لذت‌بخش و شادکننده را جایگزین افکار حسادت‌آمیز کنید..... ۱۳۸
۳. قدر داشته‌هایتان را بداند و آن‌ها را با دیگران سهمیم شوید..... ۱۴۰
۴. اجازه دهید طرف مقابلتان برنده رقابت ذهنی‌تان باشد..... ۱۴۲
۵. با دیگران ارتباط برقرار کنید..... ۱۴۳
- هشت: درمان اختلال کمال‌گرایی از طریق اولویت‌بندی..... ۱۴۷
- چرا کمال‌گرایی مرا از ادامه مسیر باز می‌دارد..... ۱۵۲
۱. کمال‌گرایی، شما را در عشق‌ورزی نیز تمامیت‌خواه می‌کند..... ۱۵۳
۲. کمال‌گرایی مرا از نوع‌دوستی باز می‌دارد..... ۱۵۳
۳. کمال‌گرایی مرا آن‌قدر از شکست می‌ترساند تا دیگر به سراغ اولویت‌بندی اهداف نروم..... ۱۵۵
- دست از اقدامات افراطی بردارید..... ۱۵۸
۱. فقط اولویت‌هایتان را فهرست نکنید؛ کارهایی را که برای تحققشان لازم است نیز انجام دهید..... ۱۵۹
۲. عواملی شما را به سوی کمال‌گرایی سوق داد، از میان ببرید..... ۱۶۰
۳. برنامه‌ای برای غلبه بر پشت‌گوش‌اندازی‌هایتان طرح کنید..... ۱۶۱
- نه: درمان اختلال تمرکز از طریق تهیه فهرست اهداف باارزش..... ۱۶۳
- مهم است که چه چیزهایی در سبد خریدتان می‌گذارید..... ۱۶۷



مقدمه

با خوشرویی پذیرای روحیه آشفته‌تان هستیم

سلام دوستان! من جوردن هستم، یک کمال‌گرای در حال بهبود که به‌طرز بیمارگونه‌ای به‌دنبال کسب موفقیت است. راستش، فکر کردم بد نیست از همان اول خودم را صادقانه به شما معرفی کنم.

می‌دانم احتمالاً اکنون به‌دنبال سرنخ‌هایی هستید تا تصمیم بگیرید این کتاب ارزش خواندن دارد یا خیر. بنابراین، می‌خواهم برایتان تعریف کنم چرا فکر نگارش‌اش به‌سرم زد و این‌که چرا معتقدم باید آن را خواند.

اولین پرسش خوانندگان و بلاگ، شنوندگان برنامه‌های رادیویی، دنبال‌کنندگان صفحات اجتماعی و حتی مشتریانم از من، این است: «چه‌طوری هدف زندگیم رو پیدا کنم؟» یا «از کجا بفهمم از زندگیم چی می‌خوام و چه کاری حالم رو خوب می‌کنه؟» این پرسش دختران و زنانی با جایگاه‌های متفاوت اجتماعی است که برای مثال، در حال ورود به کالج،

فارغ‌التحصیلی، ازدواج، مادرشدن یا کسب یک موقعیت شغلی هستند. آن‌ها در یک دنیای بزرگ بی‌دروپیکر دارند قدم‌هایی برای اثبات شایستگی‌های خود به دیگران بر می‌دارند؛ اما نمی‌دانند دقیقاً کجا باید چه کار کنند. در واقع، نقشهٔ راه دقیقی برای زندگی‌شان ندارند و از این رو، احساس سردرگمی و نگرانی می‌کنند.

گاهی با شنیدن چنین سؤالاتی، دلم می‌خواهد یقئه سؤال‌کننده را دودستی بچسبم و بگویم: «دختر، آروم باش! امروز مجبور نیستی برای تک‌تک لحظات فردات برنامه‌ریزی کنی و دقیقاً بدونی قراره چی کار کنی و چی‌کاره بشی. فهمیدی؟ تازه، اگر هم بدونی، فایده نداره! چون احتمالاً فردا اتفاقی می‌افته که تمام برنامه‌هایی رو که امروز ریخته بودی، به هم می‌ریزه. پس، آروم باش!»

متأسفانه، امکان دسترسی فیزیکی به مخاطب از طریق صفحهٔ نمایش هنوز اختراع نشده است. پس، این کتاب بهترین راه ارتباطی میان من و چنین افرادی است. همهٔ ما می‌خواهیم اثری ماندگار از خود به‌جا بگذاریم، هدفی برای خود در میانهٔ این دنیای به‌هم ریخته بیابیم و دریابیم چه عناصری زندگی‌مان را خاص، منحصربه‌فرد و حتی تماشایی می‌کند. دست‌کم من... و تمام دخترانی که با من در ارتباط‌اند و چنین سؤالاتی می‌کنند، همین را می‌خواهیم. مطمئنم شما هم چنین سؤالی دارید.

اکنون، به برداشتن گامی بلندتر دعوت‌تان می‌کنم و از شما می‌پرسم: «آیا تابه‌حال خودتان را برای یافتن هدف زندگی‌تان و هم‌چنین پی‌بردن به این‌که از کجا آمده‌اید، آمدنتان بهر چه بوده و زندگی کنونی‌تان چه ارزشی دارد زیر فشار قرار داده‌اید؟»

بی‌شک، این کار را کرده‌اید.

به‌نظر می‌رسد هر جا می‌رویم، همه به ما می‌گویند: «دنبال اهداف برو، رؤیاهات رو برآورده کن» یا «هدف رو پیدا کن». خب، این حرف‌ها خوب و انگیزه‌بخش هستند؛ اما اگر کسی هدف، آرزو یا نقشه‌ای برای آینده‌اش نداشته باشد چه؟ حتماً منظورم را متوجه می‌شوید. مگر نه؟

امروز، مدام انسان‌ها را به سردرآوردن از آینده، یافتن اهداف و تلاش برای برآورده کردن آرزوها تشویق می‌کنند. حتی اگر یکشنبه‌ها به یک مراسم وعظ و خطابه بروید، مطالبی درباره اهمیت یافتن اهداف می‌شنوید؛ ولی عده‌ای هستند که هنوز هیچ هدفی برای آینده طراحی نکرده یا برای برآورده‌سازی آرزوهایشان تلاشی نکرده‌اند. بنابراین، با شنیدن این حرف‌ها احساس شکست و ناکامی می‌کنند و با خود می‌گویند ای کاش قبل از مدرسه یا هنگام تمام کردن آن، اهدافشان را پیدا کرده و نقشه راهی برای آینده ریخته بودند.

صادقانه بگویم از نظر من واداشتن خود به هدف‌یابی و برآورده کردن آرزوها کمی خطرناک است، چون این باور را به ما القا می‌کند: هدف چیزی است که ناگزیر باید به‌دنبالش رفت، آن را یافت و دودستی چسبید. این هدف می‌تواند به‌دست‌آوردن یک شغل، کسب یک رتبه شغلی، اخذ یک مدرک تحصیلی یا شروع یک کسب‌وکار باشد. متأسفانه، تصور می‌کنیم باید اهدافی بیرونی را یافت یا محقق کرد و هدف نباید به ویژگی‌های هویتی و احساسات درونی مرتبط باشد. آیا تحقق هدف نیازمند اقداماتی در محیط بیرون نیست؟ البته که هست! ولی مشکل این‌جاست که ما فقط به همین اقدامات بیرونی بسنده می‌کنیم و به همین خاطر، گاهی گیر می‌افتیم و از خود می‌پرسیم حالا باید چه کار کرد. به بیان دیگر، تکلیف افرادی که علایق درونی متعدد و ایده‌های ذهنی متفاوت دارند یا نمی‌دانند در آینده چه اهداف و رؤیاهایی به‌سرشان می‌زند، چه می‌شود؟

اعتراف می‌کنم نیمی از رؤیاهای من از شنبه تا پنج‌شنبه، مدام در حال تغییر و تحول است. بی‌شک، ایده‌های بزرگی به‌سرم می‌زند؛ اما گاهی به‌سختی می‌توانم تشخیص دهم فقط ایده‌ای غیرضروری است یا کاری ضروری که حتماً باید انجامش داد. شاید شما هم به چنین احساساتی دچار شده باشید. شاید هم به‌دنبال برآورده کردن آرزوهایی باشید که مال خودتان نیست. در واقع، اگر در صدد برآورده کردن آرزوها و توقعات دیگران باشید، فشار زیادی بر شما تحمیل می‌شود، زیرا وزن اهداف و آرزوهای غیرخودی واقعاً سنگین است. شاید هم دلیل ناراحتی و سردرگمی‌تان فشار زیادی است که بر خودتان اعمال کرده‌اید تا دریابید تحقق آن ضروری هست یا خیر.

حتماً وقتی به ایستگاهرام سر می‌زنید، به‌نظرتان می‌رسد همه هدف و نقشه راه دقیقی برای زندگی‌شان دارند جز شما. در این هنگام، دچار چه حس‌وحالی می‌شوید؟ وقتی به لحظه فارغ‌التحصیلی، سن ازدواج یا زمان شروع یکی از مراحل مهم زندگی‌تان نزدیک می‌شوید، دچار ترس و هیجان می‌شوید و با خود می‌گویید: «باید بفهمم از زندگی‌م چی می‌خوام تا بتونم درست انتخاب کنم!» وقتی پدرتان در سال‌های پایانی تحصیلتان از شما درباره اهداف آینده‌تان می‌پرسد، حالتان بد می‌شود و با خود می‌گویید: «خدا! یعنی تو می‌تونی هدف و راه و رسم زندگی‌م رو نشونم بدی؟ این سردرگمی واقعاً اعصابم رو به‌هم ریخته و روزهام رو به بیهودگی کشونده.»

بله، قرار است در این کتاب درباره چنین احساساتی حرف بزنم، چون می‌دانم تا آخر عمر باید به‌دنبال یافتن هدف بود و این‌که دیگران مدام ما را زیر فشار قرار می‌دهند تا سریع‌تر اهدافمان را بیابیم و محقق سازیم.

نمی‌دانم امروز قرار است با چه اتفاقات و افرادی روبه‌رو شوید؛ ولی می‌دانم فشاری که تحمل می‌کنید تا به بقیه ثابت‌کنید به‌دنبال یافتن هدفی

هستید و وقت‌تان را به بطالت نمی‌گذرانید، بسیار زمان‌بر است و شاید شما را به اهدافتان نرساند.

در واقع، وقتی به بررسی تمام ابعاد و جوانب این فشار پرداختم، به حقیقتی پی بردم: شاید اصلاً نیازی به یافتن هدف نباشد، شاید هم آن هدف درست جلوی چشم است اما من آن را نمی‌بینم، چون مدام می‌خواهم به همه نشان دهم به دنبال یافتن در رسیدن به هدفی هستم.

اگر هم خودمان را زیر فشار قرار دهیم تا هدفی را که فکر می‌کنیم گم شده و باید در بیرون پیدایش کرد بیابیم و هم حواسمان پرت چگونه ثابت کردن شایستگی‌هایمان به دیگران باشد، از پس انجام اقدامات لازم بر نمی‌آییم. می‌دانید چرا! چون نمی‌توانیم خود را هم برای اثبات شایستگی‌ها زیر فشار قرار دهیم و هم برای یافتن و تحقق هدفی مهم.

بعد از مشاهده تمام جوانب، متوجه شدم زندگی‌ام شبیه یک مثلث سمی است که اضلاعش را ترس و نگرانی، تلاش برای برآوردن انتظارات خود و دیگران و هم‌چنین زیر فشار قراردادن خود برای اثبات شایستگی‌ها تشکیل داده است. اگر بیش‌ازحد به این سه عنصر بال‌وپر بدهید، موانعی در ذهنتان ایجاد می‌کند و شما را از مسیر اصلی‌تان دور می‌سازد. برخی از این موانع ذهنی را می‌توان ناامیدی، شرمندگی، مقایسه خود با دیگران، کمال‌گرایی افراطی، اختلال تمرکز و خودحقه‌بازپنداری دانست. اگر با این موانع ذهنی زندگی کنید، آن‌طور که باید و شاید عاشق زندگی‌تان نخواهید بود، متوجه لحظاتی که خداوند شما را به سوی خودش می‌خواند نخواهید شد و عملکرد خوبی نخواهید داشت.

بدانید این خودتان هستید که مانع پیشروی خود می‌شوید و خود را از یک زندگی هدفمند، معنادار و مفید محروم می‌کنید. در واقع، انتظاراتی که

دیگران از شما دارند، از جمله بی‌دانشی، کمبود منابع یا بی‌کفایتی، در این موضوع دخیل نیستند. پس، این نگرش‌های خودتان (و نه مهارت‌هایتان) است که سد راهتان می‌شود.

اگر خود را برای نبرد زندگی آماده کنید، تجهیزات لازم برای عبور (نه دوری) از سد فشارهای دیگران را مهیا سازید و افکارتان را متناسب با هدف حقیقی زندگی‌تان تغییر دهید، همه چیز عوض می‌شود. به‌درستی نمی‌دانم در جایگاه فعلی‌ام چگونه باید بر این موانع ذهنی چیره شوم و اهدافم را محقق سازم؛ اما چند راهکار مفید یافته‌ام که می‌خواهم شما هم آن‌ها را یاد بگیرید. با توجه به دلایل ذهنی شخصی، معتقدم باید در این باره بحث کرد. یکی از دلایل، این است که بیشتر مواقع موانعی مثل مقایسه خود با دیگران یا کمال‌گرایی افراطی را موانعی برای جلوگیری از تحقق هدف می‌دانیم؛ ولی حقیقت این است: هدف همان چیزی است که آن را در هنگام مواجهه با چنین موانع و دام‌هایی می‌یابیم.

در قسمت‌های بعدی به شما می‌آموزم چگونه در برابر وسوسه‌ی زیر فشار قراردادن خود برای اثبات شایستگی‌هایتان مقاومت کنید و بیهوده وقت و انرژی‌تان را بر سر این موضوع هدر ندهید. این کار را نیز از طریق تلاش برای درونی‌سازی این باور انجام دهید: همین الان، در جایگاه کنونی و با هر میزان کمبود و ناتوانی، شایسته‌ی دریافت بهترین‌ها هستید و نیازی به اثبات خود ندارید. بعد از اتمام مطالعه این کتاب، چشمتان به روی نقاط تاریک زندگی‌تان باز می‌شود و عادت‌های ناسالمتان را خواهید شناخت. در این کتاب، ابزارهایی کاربردی در اختیارتان قرار می‌دهم تا دیگر خودتان را برای اثبات شایستگی‌هایتان به دیگران، زیر فشار قرار ندهید و یک زندگی هدفمند و معنادار را در پیش بگیرید.